



COMUNICADO DE PRENSA 280

Disfrute sus vacaciones de manera saludable y responsable recomienda la Secretaría de Salud

Accidentes caseros, consumo de alimentos y bebidas y, cambios climáticos, temas para tener en cuenta.

Tunja, 28 de diciembre de 2017. (OPGB). Teniendo en cuenta que durante las festividades de final de año se incrementa el consumo de alimentos y bebidas, y además las personas del interior viajan, en su gran mayoría, hacia zonas costeras en donde se exponen a la luz solar, a cambios de clima bruscos y a contagio de virus, la Secretaría de Salud de Boyacá hace algunas recomendaciones, para prevenir molestias que pueden afectar sus vacaciones.

Es aconsejable hacer las compras de alimentos en lugares confiables y lavarse las manos adecuadamente con agua y jabón al manipularlos; igualmente, cocinar completamente los alimentos, especialmente los de mayor riesgo de contaminación: carne, pollo y pescados, así como mantenerlos a temperaturas adecuadas y lavar las frutas y hortalizas antes de consumir.

Es importante que las personas tengan una alimentación saludable y balanceada moderando el consumo de dulces o golosinas, propios de esta época; contar con más tiempo para comer y compartir, incluyendo la actividad física, como hábito durante los periodos de vacaciones.

La directora de Salud Pública de la Secretaría de Salud de Boyacá, Mónica Londoño, también recomendó tener cuidado con la exposición directa al sol, en especial al mediodía, y usar el protector solar adecuado, para prevenir lesiones en la piel, de igual manera, la hidratación permanente.

Según el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam), el fenómeno de 'El Niño se encuentra en su fase máxima de maduración, lo cual coincide con los meses históricamente más secos del año y estos 'golpes de calor' o hipertermia son unos de los efectos de esta temporada que requiere medidas de prevención efectivas, como el uso de sombrillas, protector solar (preferiblemente bajo indicación médica), gafas de sol que garanticen protección; y evitar el ejercicio en las horas de mayor exposición o intensidad solar.



Por otra parte, hace pocos días Minsalud informó que el virus del Zika, transmitido por el mosquito *Aedes Aegypti*, el mismo portador del Dengue y el Chikungunya, ya está en el país, en todos los municipios por debajo de los 2.200 metros sobre el nivel del mar, por lo que pidió tomar las medidas pertinentes para evitar su picadura.

Para ello, se debe usar ropa que cubra la máxima superficie posible de piel, aplicar repelentes de mosquitos en la piel expuesta y en la ropa, siguiendo sus instrucciones de uso y, utilizar toldillos para proteger a los niños, ancianos y enfermos, o cualquier otra persona que repose durante el día.

Para proteger la casa se deben eliminar todos los criaderos de mosquitos, por lo cual materas, floreros y otros deben ser retirados, al igual que los objetos que puedan almacenar agua como llantas, chatarra, canales de agua lluvia, charcos, depósitos de agua limpia, etc.

En cuanto a los accidentes caseros, la Directora de Salud Pública, invitó a estar pendientes de los niños, que son los más afectados por el descuido de sus padres o cuidadores.

“Los accidentes caseros se hacen más frecuentes por esta época, justo cuando los niños pasan más tiempo en casa; por tanto, requieren mayor cuidado de sus responsables, en temas como la convivencia con mascotas, contacto con medicamentos, juguetes potencialmente peligrosos, armas, agua caliente, fuego, ventanas, balcones, bolsas plásticas, entre otros, los cuales al ser manipulados erróneamente por los pequeños pueden desencadenar en una tragedia”, indicó Londoño. **(Fin/ Elsy E. Sarmiento Rincón – Prensa Secretaría de Salud).**

Síguenos en nuestras redes sociales:

Twitter: @SSaludBoyaca

Facebook: Secretaría de Salud de Boyacá